PENCAK SILAT OLAH RAGA

STUDIO NUSANTARA

PERAGA

Suhartono,S.Sos

1. Juara 1 Kelas 48 Kg Kejuaraan Antar Beladiri tahun 1976 di Singapore dan meraih predikat The Best Team.
2. Juara 1 Kelas A Putra dan Pesilat Teladan DKI Jakarta tahun 1979.
3. Juara 1 Nasional Ganda Tangan Kosong Putra 1985 di Cirebon.

Suherman

a. Juara 1 Kejuaraan PS Wilayah Jakarta Pusat 1976
b. Aktor Laga

Edy Siswoyo

Pelatih KPS Nusantara

KATA SAMBUTAN

Terbitnya sebuah buku tentang Pencak Silat, adalah merupakan sumbangan yang cukup berharga bagi pertumbuhan dan perkembangan Pencak Silat. Apalagi di tengah-tengah kurang literature tentang warisan budaya yang bernilai luhur ini.

Bagi saya kelangsungan hidup Pencak Silat mempunyai kaitan yang sangat kuat dan penting di dalam mempertahankan budaya bangsa. Seperti yang telah berkali-kali saya utarakan, cirri suatu bangsa terlihat pada hasil budayanya. Karenanyalah kalau kita ingin mempertahankan diri kita sebagai bangsa Indonesia, hasil budi daya bangsa kita harus kita lestarikan. Untuk itulah Pencak Silat kita kembangkan dan pertahankan.

Semoga buku PENCAK SILAT OLAH RAGA Seri I ini akan bermanfaat bagi kita semua, dan mudah-mudahan pula seri-seri berikutnya akan menyusul.

Jakarta, Juli 1977

ttd

Tjokropranolo

KATA PENGANTAR

Pada tahun-tahun terakhir ini Pencak Silat berkembang dengan pesat dan mantap. Kalau ditahun-tahun 1960-an dunia Pencak dihantui oleh kemunduran, maka dewasa ini justru Pencak Silat kewalahan menyediakan tenaga untuk melayani arus peminat.

Disamping kurangnya tenaga juga amat dirasakan kurangnya sumber bacaan mengenai Pencak Silat. Jangankan buku berbobot ilmiah mengenai berbagai persoalan yang beruang lingkup nasional, buku petunjuk latihan dari aliran-aliranpun sulit dijumpai. Hal ini memang kurang menguntungkan. Namun harus disadari bahwa menerbitkan buku; betapa kecilnyapun buku itu, bukanlah persoalan mudah. Faktor biaya, pengarus kebiasaan yang tak selalu mau terbuka serta kurangnya gariah untuk membakukan karya-karya adalah sebagian penyebabnya.

Begitulah, keinginan untuk menerbitkan buku sederhana inipun baru kali ini terwujud karena banyaknya batu penghalang. Kalaupun pada akhirnya buku ini terbit, itu adalah berkat uluran tangan dari berbagai pihak serta kerja keras para anggota STUDIO, terutama dr. Moh. Djoko Waspodo. Untuk itu sudah sepatutnyalah diucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang mendorong kelahiran buku ini.

Perlu pula dijelaskan bahwa tak banyaklah keinginan yang menyertai kelahiran buku ini. Dengan buku kecil yang isinyapun amat terbatas ini, kami mengharapkan berbagai pihak akan terangsang untuk menerbitkan buku-buku serupa, bahkan dengan mutu yang lebih baik. Dengan demikian akan semakin semaraklah kehidupan Pencak Silat di tanah air tercinta ini.

Semoga hari depan cerah menanti.

Jakarta, 28 Juli 1977
STUDIO NUSANTARA

Mohamad Hadimuljo

PENCAK SILAT OLAHRAGA

SERI – 1

SENAM PENCAK NUSANTARA

(dilengkapi dengan latihan-latihan pendahuluannya)

Diterbitkan oleh :

STUDIO NUSANTARA

JAKARTA, 28 JULI 1977

BAB I : PENDAHULUAN

MENGAPA "PENCAK SILAT OLAH RAGA" ?

Judul buku ini pastilah mengundah tanda Tanya. Mengapa digunakan judul "Pencak Silat Olah Raga"? Adakah Pencak Silat yang bukan Olah Raga? Demikianlah kira-kira pertanyaan para pembaca.

Pencak Silat adalah suatu ilmu mempertahankan diri yang sudah hidup ribuan tahun lamanya di tanah air kita ini. Dan pengaruhnyapun sudah demikian luas tersebar kesegenap bidang kehidupan bangsa serta jalin-menjalin pula dengan bergai kegiatan budaya yang lain. Dari jalinan-jalinan ini terbentuklah Pencak Silat menjadi sebuah ilmu yang memiliki beberapa segi pada permukaan lahirnya.

Segi pertama adalah Pencak Silat sebagai tata gerak, tata latihan dan olah tubuh yang ditujukan untuk menambah dan menumbuhkan ketrampilan jasmani guna keperluan mempertahankan diri serta pemeliharaan kesehatan. Segi ni adalah bagian terbesar daripada kehidupan dunia Pencak Silat.

Segi kedua adalah Pencak Silat sebagai suatu tari, atau biasa disebut aspek seni dalam Pencak Silat.

Segi ketiga adalah Pencak Silat sebagai ilmu beladiri, yang menyandarkan diri pada kekuatan-kekuatan yang tidak bersifat lahir, atau Pencak Silat pembelaan yang mengutamakan olah rohani.

Pada buku kecil ini serta seri-seri berikutnya, hanya akan dibahas segi pertama saja didalam Pencak Silat. Dimana didalamnya terangkum semua usaha yang ditujukan meningkatkan kemampuan gerak/tubuh utnuk membela diri.

Untuk selanjutnya olah gerak dalam Pencak Silat ini dalam buku-buku seri STUDIO NUSANTARA akan dinamai PENCAK SILAT OLAH RAGA.

PENCAK SILAT OLAH RAGA DAN PERTANDINGAN

Pengembangan segi olah raga dalam Pencak Silat mencapai puncaknya pada saat peraturan pertandingan Pencak Silat Olah Raga resmi disahkan dalam Kongres IPSI IV tahun 1973. Sejak saat itulah Pencak Silat berkembang amat pesatnya. Pertandingan memberikan motivasi yang kuat pada para siswa berbagai perguruan untuk berlatih dan kemudian bertanding.

Disamping member saluran prestasi pada pesilat-pesilat pertandingan Pencak Silat Olahraga memberi jalan untuk berkomunikasi antara dunia Pencak Silat dan peminatnya. Dan kemudian pertandingan Pencak Silat Olahraga ini juga memaksa dunia Pencak Silat untuk berpacu meningkatkan tehnik. Perguruan yang satu dan yang lainnya berlomba-lomba untuk menyempurnakan tehnik bertanding guna mencapai prestasi baik.

Iklim yang demikian ini pastilah akan memaksa dunia Pencak Silat Olahraga untuk terus menerus melangkah maju kedepan. Salah satu tantangan terbesar yang dihadapi Pencak Silat Olahraga adalah standarisasi gerakan-gerakan khusus untuk pertandingan.

Standarisasi ini mutlak diperlukan guna makin menyeragam-kan penilaian terhadap pertandingan oleh para wasit, juri, pelatih, pesilat-pesilat serta para pendukungnya. Tanpa adanya kesamaan pendekatan mengenai apa yang terjadi dalam gelanggang berbagai salah tafsir masih akan terulang.

BAB II : PENCAK SILAT OLAHRAGA DALAM KELUARGA PENCAK SILAT NUSANTARA

Setelah melakukan penelitian selama 7 tahun KPS Nusantara menyusun suatu rangkaian olah gerak Pencak yang cukup lengkap. Usaha menciptakan pesilat tangguh dilakukan melalui latihan-latihan sebagai berikut :

1. LATIHAN PENGUASAAN TEHNIK DASAR
   Penguasaan tehnik dasar secara sempurna adalah merupakan tujuan utama daripada latihan ini, dimana digunakan latihan-latihan ;

   a. Latihan gerak dasar Pencak Silat
      Untuk mencapai kesempurnaan gerak, tiap unsur dasar Pencak Silat dilatih terpisah-pisah dengan intensitas yang tinggi. Untuk itu disusun suatu metode yang dinamakan DASAR – JURUS – URAI, yang akan diuraikan secara khusus dalam bab III.

   b. Latihan jurus, meliputi jurus-jurus :
      - Jurus senam Pencak, rangkaian gerak dasar yang dialtih dalam hitungan 2 x 4 dengan ritme tetap. Tujuan latihan ini adalah penyempurnaan korodinasi bagian-bagian tubuh dan penyempurnaan gerak dasar yang mendukungnya.

      - Jurus pertandingan, sebagai lanjutan daripada pelajaran dasar, para siswa diarahkan untuk terjun ke pertandingan dengan melatihnya melalui serangkaian gerakan-gerakan pembelaan dan serangan,dimana sasaran-sasarannya diselaraskan dengan sasaran-sasaran yang diperkenankan dalam pertandingan.

      - Jurus pembelaan, jurus ini adalah peningkatan yang lebih jauh lagi. Dimana para siswa dilatih untuk mempergunakan gerakan-gerakan dasar yang dimilikinya untuk membela diri.

c. Latihan Pencak Tunggal bebas dan berpola (Solo spel)
   - Untuk lebih memnyempurnakan koordinasi bagian-bagian tubuh dan penguasaan tehnik-tehnik dasar yang lengkap, disusun suatu rangkaian gerak yang complex. Perpindahan suatu gerak ke gerak yang lain diatur dalam factor kesulitan yang tinggi untuk memacu para siswa lebih menguasai gerakan-gerakan tubuhnya. Pencak Tunggal berpola seperti diatas, dilengkapi pula dengan Pencak Tunggal bebas. Dimana para siswa dilatih untuk menumbuhkan kreatifitasnya dalam mengembangkan ilmu yang dimilikinya.

2. LATIHAN PENGGUNAAN GERAK DASAR UNTUK PEMBELAAN DIRI & PERTANDINGAN

Penyempurnaan gerakan dasar yang sangat tajam tanpa member kesempatan kepada para siswa adalah bagaikan menyerahkan senjata yang ampuh kepada seorang yang tak tahu memper-gunakannya. Karenanya sejak awal latihan, NUSANTARA telah melatih siswa-siswanya melalui berbagai macam cara untuk dapat mempergunakan gerakan-gerakan dasar tadi.
Jenis-jenis latihan ini adalah :

a. Latihan serang-sambut
   Dalam latihan ini para siswa diajarkan untuk mempergunakan serangan-serangan secara sempurna, sementara itu seorang teman latihan akan dilatih untuk mempergunakan pembelaan dan tangkisan yang baik.

b. Latihan serang-sambut-bela
   Kalau pada latiha diatas, siswa yang bertahan tak diperkenankan untuk membalas, maka pada latihan tingkat berikut siswa tersebut diwajibkan untuk membalas serangan-serangan yang ditentukan.
   Serangan balasan tersebut dapat berupa serangan tendangan, pukulan, kunci maupun bantingan.

c. Latihan sabung terbatas

Tingkat lebih jauh adalah latihan sabung namun masih dibatasi dengan ketentuan bahwa siswa yang menyerang akan melakukan serangan terus menerus dengan ritme yang ditentukan pelatih (melalui aba-aba) sedangkan siswa yang diserang terus menerus membela tanpa membalas.

d. Latihan sabung pertandingan

Dalam latihan ini para siswa diajarkan untuk dapat mempergunakan gerakan-gerakan dasarnya guna menyertai pertandingan atas dasar peraturan pertandingan IPSI.

e. Latihan sabung bebas

Setelah mencapai tingkat tertentu para siswa dilatih untuk dapat bertanding secara bebas, baik didalam mengarahkan serangannya maupun pertahanannya. Dalam latihan ini tak diwajibkan pelindung badan.

f. Latihan-latihan sabung senjata

Pembelaan atas serangan senjata juga diwajibkan bagi para siswa tingkat lanjut. Senjata-senjata yang digunakan antara lain pisau, golok, tongkat pendek, toya, sikak dan rantai.

3. LATIHAN-LATIHAN TAMBAHAN

Guna melengkapi kemampuan para siswa dengan kemampuan-kemampuan khusus untuk membela diri, diberikan pula tambahan berupa latihan-latihan :

a. Pernafasan
b. Pengerasan tubuh
c. Pemecahan benda-benda keras
d. Latihan physic secara olahraga maupun umum

Semua jenis latihan tersebut diatas diberikan kepada para siswa dengan penmgaturan/pentahapan khusus atas dasar tingkat kemampuan yang dicapai. Tingkatan-tingkatan ini ditandai dengan sabuk yang berbeda-beda warnanya.

BAB III : METODE LATIHAN

Guna mencapai kesempurnaan gerak yang dikehendaki, NUSANTARA menyusun suatu metode latihan yang sederhana, jelas pentahapannya, mudah diawasi serta mudah pula dinilai (di-evaluasi).

Metode yang digunakan mirip metode PART to whole to PART yang umum digunakan dalam pelajaran-pelajaran ilmu olahraga atau serupa pula dengan metode sintesis analitis. Penggunaannya dalam Pencak Silat disesuaikan dengan nama METODE DASAR JURUS URAI.

Pada Metode ini pelajaran diberikan mulai dari bagian-bagian terkecil dari suatu gerak yang kemudian disusun dalam suatu gerak yang utuh, selajutnya gerak-gerak utuh ini dirangkai dalam suatu urutan berupa jurus. Didalam tahap-tahap berikutnya rangkain gerak/jurus tersebut diuraikan lagi dalam gerak-gerak yang menyusunnya agar tercapai kesempurnaan bentuk. Selain itupun Jurus-jurus tersebut harus diuraikan maksud dan tujuan serta penggunaannya.

Contoh : Latihan pukulan lurus didahului dengan petunjuk cara mengepal, latihan memukul di tempat, cara menjulurkan tangan secara tepat, baru memukul sambil melangkah.

Pukulan lurus ini kemudian digabung dengan beberapa gerakan lain untuk membentuk sustu jurus, misalnya saja digabung dengan tangkisan kipat dan pukulan gebang membentuk jurus senam I.

Didalam latihan, Jurus Senam I ini akan diuraikan lagi dalam bentuk latihan gerak dasar pukulan, tangkisan kipat dan pukulan gebang. Dan penggunaan dari masing-masing gerak dasar diuraikan pula secara terperinci.

Keuntungan-keuntungan yang diperoleh dengan cara pengajaran semacam ini adalah :

1. Pelajaran secara massal dapat dilakukan dengan mudah.
2. Para siswa dilatih untuk dapat menganalisa gerak secara terperinci.

3. Pengawasan atas terjadinya kesalahan-kesalahan gerak dapat dilakukan secara mudah.
4. Dengan pengulangan gerak secara intensif dapat dicapai kesempurnaan gerak maksimal.
5. Gerakan-gerakan dapat dibuat secara standart dan evaluasi dapat dilakukan dengan mudah pula.

BAB IV : JURUS SENAM PENCAK NUSANTARA DAN LATIHAN-LATIHAN DASAR PENDAHULUANNYA

Dalam seri – I Buku Pencak Silat Olahraga ini akan disajikan latihan pendahuluan yang berupa JURUS SENAM PENCAK NUSANTARA. Jurus Senam Pencak Nusantara yang berjumlah 12 jurus, adalah penggabungan sejumlah gerak-gerak dasar yang sederhana. Jurus ini diberikan kepada para siswa tingkat pemula (6 bulan pertama). Tiap jurus terdiri dari 3 gerak dasar. Hitungan tetap 4 kali hitungan, dan menjadi 2 x 4 hitungan untuk gerakan kanan dan gerakan kiri. Bagi mereka yang sudah mengenal Senam Pagi Indonesia, akan sangat mudah untuk mempelajari jurus-jurus ini, karena sitimatika yang hamper bersamaan. Letak perbedaannya adalah pada warna gerakan. Kalau Senam Pagi Indonesia, gerakan-gerakan Pencak Silatnya hanya terlihat samar-samar, maka Jurus ini jelas merupakan gerakan-gerakan Pencak Silat. Semua tangkisan, elakan, tendangan dan pukulan dilakukan dengan tenaga penuh, keras dan cepat.
Kerana pada jurus ini gerakan-gerakan dilakukan dengan langkah-langkah-langkah, maka perlu dijelaskan penggunaan beberapa istilah sbb :
Untuk memudahkan didalam mempelajarinya, tiap jurus dilengkapi dengan latihan pendahuluan yang berupa latihan gerak-gerak dasar. Latihan gerak dasar ini diberikan secara bertahap, mulai latihan-latihan sederhana ditempat, dilajutkan dengan latihan-latihan sambil melangkah maju, sesuai dengan Metode DASAR-JURUS-URAI yang dipergunakan oleh Nusantara.
Penggunaan gerak-gerak dasar ini didalam beladiri akan diuraikan secara lengkap dalam seri-seri yang akan menyusul.

JURUS I :

Sikap awal : Berdiri tegak, kaki rapat, telapak kaki membentuk sudut 90 o, kedua tangan berada didepan badan, kepala setinggi dada (J 1-2)

Hitungan 1 : Pukul lurus kanan kedepan (1-2)

Hitungan 2 : Tangkis kipat kiri, kaki kanan mundur kesamping (J 1-3)

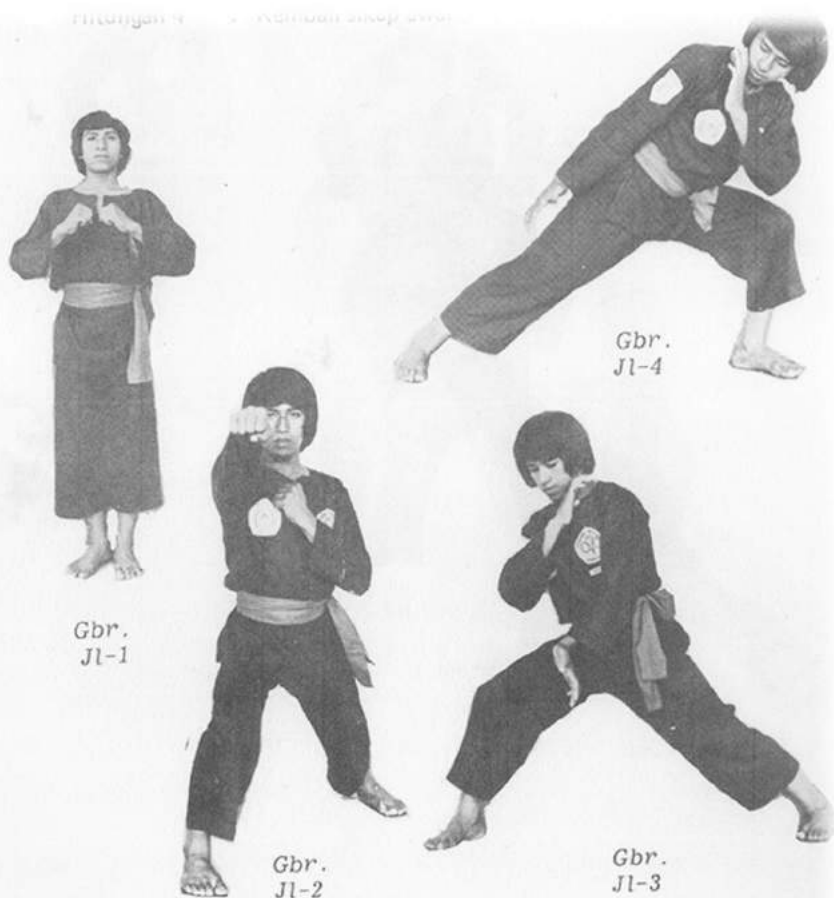
Hitungan 3 : Tangkis potong bawah kanan, kuda-kuda berobah dari kanan kekiri (J 1-4)

Hitungan 4 : Kembali sikap awal

Gbr. Jl-1

Gbr. Jl-2

Gbr. Jl-3

Gbr. Jl-4

LATIHAN PENDAHULUAN JURUS I

1. Latihan Kuda-kuda
   Kuda-kuda digunakan adalah kuda-kuda serong rendah. Jarak antara kedua kaki adalah 2 (dua) bahu. Jarak kedua kaki kesamping adalkah 1 (satu) bahu.(Kd 1). Kaki belakang lurus, kaki belakang dibengkokan, sehingga apabila ditarik garis lurus dari lutut hingga keujung ibu jari kaki b, garis tersebut akan tegak lurus pada lantai.

Gbr.Kd.1

Cara melatih kuda2 : Buat langkah maju-mundur. Pada saat melang kah angkat telapak kaki sedikit diatas lantai. Terlebih dahulu rapat-kan kedua kaki sebelum melangkah kedepan (kd. 2–kd 3–kd.4)

Gbr. Kd. 2

Gbr. Kd.3

Gbr. Kd. 4

2. Latihan pukulan lurus.

a. Latih dulu cara mengepal yang tepat.
Kepalan harus padat dan usahakan semampat mungkin.
Kepalan tangan dan lengan harus membuat garis lurus (gb. Pl. 1 – Pl. 2)

b. Kemudian latih memukul kedepan dari sikap tegak biasa. Perhatikan tangan harus terjulur lurus2 kedepan.Hingga tenaga tersalur sepenuhnya (Pl–3).
Kesalahan umum :
Lengan diputar sebelum siku melewati sisa badan, hingga pukulan membentuk parabola (Pl. 4)
Perhatikan : Pukulan dilancarkan dari samping dada, pada saat dijulurkan.

Gbr.Pl.3

Gbr. Pl. 4

Gbr.Pl.1

Gbr.Pl.2

c. Latihan pukulan lurus dengan sikap (dengan persiapan)
Hitungan 1 : Tangan kanan disamping dada, tangan kiri menyilang didepan dada. (pl. 5)

Hitungan 2 : Kaki kanan melangkah kedepan tangan kanan memukul, tangan kiri menangkis menyilang dada (pl 6)

Hitungan 3 & 4 sama dengan hitungan 1 & 2 hanya dilaksanakan dengan tangan2 sebaliknya.

Gbr.Pl.5

Gbr.Pl.6

Gbr.Kp.3

Gbr.Kp.1

Gbr.Kp.2

Gbr.Kp.4

3. **Latihan tangkisan kipat.**
   a. Latihan tangkisan kipat ditempat
      Angkat tangan kanan lurus keatas, telapak tangan terbuka. (Kp.1)
      Kemudian ayun berputar penuh, hingga menyilang badan dibawah (kp. 2)
   b. Latihan tangkisan kipat maju kedepan slewah
      Hitungan 1 : Angkat tangan kanan tinggi2, kedua rapatkan lutut agak dibengkokkan (kp–3)
      Hitungan 2 : Ayun tangan seperti diatas sambil maju kedepan, membuat kuda2 depan (p–4)
      Hitungan 3 & 4 : sebaliknya.

4. **Latihan tangkisan potong bawah**

a. Latihan ditempat.
Silangkan tangan kanan didepan badan atas, hingga telapak tangan berada disisi telinga (Ptb. 1)
Potongkan tangan kanan ke bawah Ptb. 2)

b. Latihan tangkis potong bawah sambil melangkah ke samping
Hitungan 1 : Silangkan tangan kanan seperti diatas, lutut agak tertekuk (Ptb3)
Hitungan 2 : Potongkan tangan ke bawah sambil melangkah kesamping (Ptb. 4)
Hitungan 3 & 4 : sebaliknya

Gbr.Ptb.3

Gbr.Ptb.1

Gbr.Ptb.4

Gbr.Ptb.2

Hitungan 1 : [illegible] II – 2)

Hitungan 2 : Tangkis buang atas slewah kanan mundur kebelakang (J–II–3)

Hitungan 3 : Pukulan gebang kiri slewah, kaki kanan maju kesamping.

Hitungan 4 : Kembali sikap awal

Hitungan 5–8 : Gerakan2 sebaliknya.

Gbr.J II-1

Gbr. JII-3

Gbr. J II-2

Gbr. J II-4

16

3. Latihan pukulan gebang

a. Latihan ditempat
Angkat tangan kanan tinggi2 (gb. 1), pukulkan tangan dengan sisi telapak tangan serong kedepan (gb. 2)
Perhatikan bentuk telapak tangan, serta bagian yang mengenai sasaran (gb. 3)

Gbr Gb.-1

Gbr Gb.-3

Gbr Gb.-2

b. Latihan pukulan gebang maju kedepan
Hitungan 1 : lihat gb. 1
Hitungan 2 : Pukulkan sambil maju kedepan (gb.4)
Hitungan 3 & 4 : sebaliknya

c. Latihan pukulan gebang slewah
Hitungan 1 : lihat gb. 1
Hitungan 2 : Pukulkan tangan kanan, kaki kiri melangkah maju. Perhatikan badan miring menghadap kiri. (gb. 5)
Hitungan 3 & 4 sebaliknya

Gbr Gb.-4

Gbr. Gb.-5

1. **Latihan pukulan buku2 jari tangan.**
Sama dengan latihan pukulan lurus. Hanya senjata penyerangnya adalah buku2 jari tangan. Perhatikan : telapak tangan dan lengan harus benar2 lurus. (bj)

Gbr. bj

2. **Latihan tangkisan buang atas**
   a. Latihan ditempat
   Silangkan tangan kanan diatas, dengan tangan mengepal (ba 1)
   Kemudian hentakkan tangan kesamping hingga tangan kanan sebidang dengan badan (ba 2)
   Perhatikan agar badan benar2 pipih, gerakan tangan yang menangkis jangan sampai lebih jauh dari bidang badan

Gbr. ba 1

Gbr. ba 2

b. Latihan tangkisan buang atas melangkah kesamping
Hitungan 1 : Silangkan tangan seperti pada gmb. ba.4)
Hitungan2 : Tangkiskan tangan, kaki kanan melangkah kesamping (ba 5)
Hitungan 3 & 4 : sebaliknya

c. Latihan buang atas slewah
Hitungan 1 : sama dengan ba 4
Hitungan 2 : kaki kanan mundur, tangan kanan menangkis, badan menghadap samping kiri (ba 6)
Hitungan 3 & 4 : sebaliknya
Perhatikan : posisi badan harus benar2 menghadap kesamping. kearah yang berlawalan dengan tangan yang menangkis (ba–6 – ba.7)

Gbr. ba 4

Gbr. ba 6

Gbr. ba 5

Gbr. ba 7

JURUS III.

Sikap awal	:	sama dengan Jurus I
Hitungan 1	:	Gebang kanan keluar, kaki melangkah kesamping (J III–2).
Hitungan 2	:	Bangau kiri (J III–3)
Hitungan 3	:	Tangkisan siku kanan, kaki kiri kembali ketempat (J III–4)
Hitungan 4	:	Kembali sikap awal
Hitungan 5–8	:	Gerakan2 sebaliknya

Gbr. J III-2

Gbr. J III-1

Gbr. J III-3

Gbr. J III-4

LATIHAN PENDAHULUAN JURUS III

1. Latihan pukulan gebang keluar

a. Latihan ditempat
Angkat tangan kanan menyilang bagian atas badan hingga telapak tangan berada disamping telinga kiri (Gb.k–1)
Ayunkan tangan kanan kearah kanan, hingga hampir lurus (Gb.k–2)

Gbr. k-1

Gbr. k-2

b. Latihan gebang keluar sambil melangkah kesamping
Hitungan 1 : lihat Gb. k–3
Hitungan 2 : Gebang keluar Kaki kanan melangkah kesamping kanan (Gb.–k–4)
Hitungan 3 & 4 : gerakan sebaliknya
Perhatikan : dalam latihan pukulan gebang keluar ini usahakan tangan yang memukul untuk tidak berada dalam posisi benar2 lurus

Gbr. k-3

Gbr. k-4

Gbr. eb-1

Gbr. eb-2

2. Latihan elakan bangau

Dari posisi "siap" (eb. 1) lompatkan kaki kanan ke samping kira2 satu langkah, tangkiskan tangankiri dalam gerakan tangkis potong bawah (Jurus I gerakan ke 3), tangan kanan tangkiskan menyilang bagian atas badan hingga terangkat tinggi2.Lakukan latihan serupa dengan gerakan sebaliknya

Gbr. tsk-1

Gbr. tsk-2

3. Latihan tangkisan siku.

   Dari sikap siap, langkahkan kaki kanan kesamping, gerakan siku menyilang bagian bawah badan diikuti oleh putaran tubuh kesamping kiri, hingga gerakan menyiku melindungi seluruh bagian badan bawah (TKS–1–2)

JURUS IV.

Sikap awal	:	sama dengan Jurus I.
Hitungan 1	:	Tangkis jepit, kaki kanan maju (J IV=2)
Hitungan 2	:	Siku samping atas kanan, kaki kanan mundur kesamping (J IV=3)
Hitungan 3	:	Kepruk gantung kanan (J IV=4)
Hitungan 4	:	kembali sikap awal
Hitungan 5=8	:	gerakan2 sebaliknya.

Gbr. J IV-1

Gbr. J IV-2

Gbr. J IV-3

Gbr. J IV-4

LATIHAN PENDAHULUAN JURUS IV.

1. **Latihan tangkisan** jepit

   a. **Latihan** ditempat.

   Kedua tangan taruh disamping, **badan, dengan** kedua kepalan **berada disisi dada** (Jp. 1)
   Jepit atas : pukulan kedua ta- **ngan menyilang** agak diatas kepa- **la (Jp.2).**
   Jepit bawah : Pukulan kedua **tangan menyilang** agak dibawah **perut (JP.3).**
   Perhatikan : kedua tangan harus **benar2 lurus** untuk mendapatkan

Gbr. Jp-1

Gbr. Jp.2

Gbr. Jp. 3

b. Latihan tangkisan jepit atas/ bawah sambil melangkah maju.

Hitungan 1 : Rapatkan kedua kaki dan taruh kedua tangan disisi badan (JP.4)
Hitungan 2 : Tangkisan kedua tangan ketas (JP5) atau kebawah (JP.6).
Hitungan 3 & 4 : gerakan sebaliknya

Gbr. Jp.4

Gbr. Jp.5

Gbr. Jp.6

2. Latihan siku samping

a. Latihan ditempat
Siapkan siku kanan di samping

Gerakan siku tsb. dalam bidang datar, diikuti dengan memilin tubuh kekiri (Sk. s–1)
Perhatikan ujung siku lurus menghadap kedepan

Gbr. Sk.s-1

b. Latihan siku samping sambil melangkah kesamping.
Hitungan 1 : Rapatkan kedua kaki dengan menyiapkan siku kanan disamping (Sk. s–2)
Hitungan 2 : Langkahkan kaki kanan kesamping dan siku kanan digerakkan

Hitungan 3 & 4 : Gerakan sebaliknya

Gbr. Sk.s.3

Gbr. Sk.s.2

3. Latihan tangkisan kepruk.

a. Latihan ditempat
Angkat kedua tangan tinggi2 dengan tangan kanan agak diletakkan agak lebih tinggi daripada tangan kiri (Kp.1) Gerakan kedua tangan dalam gerakan seperti mencangkul hingga kedụa tangan berada disisi kanan setinggi pada (Kp.2)

Gbr. Kp.2

Gbr. Kp.3

Gbr. Kp.4

b. Latihan tangkisan kepruk sambil melangkah maju
Hitungan 1 : Rapatkan kedua kaki angkat kedua tangan tinggi2 (Kp. 3)
Hitungan 2 : Keprukan kedua tangan kebawah sambil melangkahkan kaki kanan kedepan (Kp. 4)
Hitungan 3 & 4 : Gerakan sebaliknya.

c. Latihan kepruk gantung

Rapatkan kedua kaki angkat kedua tangan tinggi2 (Kp.5)

Keprukan kedua tangan, lutut kanan diangkat, kedua tangan berada tepat diatas lutut (Kp.5).

Catatan: Tangkisan ini adalah tangkisan yang kuat dan keras, sangat effektif digunakan untuk membendung tendangan lurus dan "T"

Dalam latihan sebaiknya dinakan dengan mempergunakan kedua telapak tangan terbalik terhadap kebawah untuk cedera pada teman latihan.

Gbr. Kp.5

JURUS V

Sikap awal : sama dengan Jurus I
Hitungan 1 : Elakan harimau kekanan (J V–2)
Hitungan 2 : Pukulan punggung tangan kiri, kuda2 bergeser kekiri (J V–3)
Hitungan 3 : Tangkis sangga kanan slewah, kaki kanan mundur kebelakang (J V–4)
Hitungan 4 : Kembali sikap awal
Hitungan 5–8 : Gerakan sebaliknya

Gbr. J V-1

Gbr. J V-2

Gbr. J V-3

Gbr. J V -4

LATIHAN PENDAHULUAN
JURUS V

I. **Latihan Elakan harimau**

Hitungan 1 : Sikap tegak, tangan kanan menyilang bagian atas badan, tangan kiri menyilang di-depan perut (Eh–1).

Hitungan 2 :Kaki kanan mengge-ser kekanan, tangan kanan dan kiri ditarik kearah kanan (Eh–2).

Hitungan 3 & 4 : gerakan sebalik-nya.

Gbr. Eh-1

Gbr. Eh-2

2. Latihan pukulan punggung tangan.

a. Latihan ditempat
Silangkan tangan kanan keatas (pg—1), gerakan kesamping hingga hampir lurus, dengan kepalan menghadap kedepan (pg—2).

Gbr. pg-1

Gbr. pg-2

Gbr. pg-3

Gbr. pg-4

b. Latihan pukulan panggung tangan kesamping.

Hitungan 1 : Kedua kaki rapat, tangan kanan menyilang keatas, tangan kiri melindungi perut (pg–3).

Hitungan 2 : Langkahkan kaki kanan kesamping, pukulkan tangan kanan dengan punggung tangan sebagai senjata (pg–4).

Hitungan 3 & 4 : gerakan sebaliknya.

Perhatikan : bagian tangan yang mengenai sasaran (pg–5)

Gbr. pg-5

3. Latihan tangkisan sangga.
   a. Latihan ditempat
      Letakkan tangan kanan menyilang didepan perut dengan sikap mengepal (Sg–1), gerakan tangan keatas dalam keadaan tetap mendatar, hingga berada agak diatas kepala (Sg–2).

Gbr. Sg-1

Gbr. Sg-2

b. Latihan sangga slewah sambil melangkah mundur.

Hitungan 1 : Sikap tegak, kedua kaki rapat, tangan kanan menyilang badan agak kebawah (Sg–3).

Hitungan 2 : Kaki kanan melangkah mundur, tangan kanan ditangkiskan dalam gerakan menyangga keatas (Sg–4).

Hitungan 3 & 4 gerakan sebaliknya.

Gbr. Sg-3

Gbr. Sg-4

Gbr. Sg-5

JURUS VI.

Sikap awal	:	sama dengan Jurus I
Hitungan 1	:	Tangkis buang liuk kanan, kaki kanan mundur kebelakang (J VI–2).
Hitungan 2	:	Persiapan tangkis potong atas kanan, kuda-kuda menggeser kebelakang kanan (J VI–3)
Hitungan 3	:	Tangkis potong kanan (J VI–4)
Hitungan 4	:	Kembali sikap awal
Hitungan 5–8	:	Gerakan sebaliknya.

Gbr. J VI-1

Gbr. J VI-4

Gbr. J VI-2

Gbr. JVI-3

LATIHAN PENDAHULUAN JURUS VI

Gbr. Lk-1

1. Latihan tangkisan buang liuk

   a. Latihan ditempat
   Silangkan tangan kanan kekiri atas dengan telapak tangan terbuka menghadap kebelakang (Lk-1), kemudian pilin badan kekanan terbuka kesamping kanan (Lk-2).

   b. Latihan buang liuk slewah
   Hitungan 1 : Kedua kaki rapat, tangan kanan menyilang keatas, tangan kiri menyilang didepan perut (Lk-3).
   Hitungan 2 : Kaki kiri melangkah mundur, tangan kanan menangkis dengan gerakan buang liuk kekanan (Lk-4).
   Hitungan 3 & 4 : gerakan sebaliknya.

Gbr. Lk-2

Gbr. Lk-3

Gbr. Lk-4

2. Latihan tangkisan potong atas
   a. Latihan ditempat.
      Angkat tangan kanan tinggi2 kesamping atas kanan (pt–1) Tangkiskan dalam gerakan memotong kebawah (pt–2)
   b. Latihan tangkisan potong ba wah slewah
      Hitungan 1 : Kedua kaki rapat, angkat tangan kanan tinggi2, tangan kiri menyilang dada (pt–3).

Gbr. Pt-1

Hitungan 2 : Langkahkan kaki kanan kesamping kanan, tangkiskan tangan kanan dalam gerakan tangkis potong atas (pt—4).
Hitungan 3 & 4 : gerakan sebaliknya.

Gbr. Pt-2

Gbr. Pt-3

Gbr. Pt-4

JURUS VII

Sikap awal	:	sama dengan Jurus I
Hitungan 1	:	Siku samping kanan slewah, kaki kanan mundur kebelakang (J VII–2)
Hitungan 2	:	Tendang lurus kanan (J VII–3)
Hitungan 3	:	Kaki kanan kembali kebelakang, tusukan jari2 tangan kanan (J VII–4)
Hitungan 4	:	Kembali sikap awal.
Hitungan 5–4	:	Gerakan2 sebaliknya.

Gbr. J VII-1

Gbr. J VII-2

Gbr. J VII-3

Gbr. J VII-4

LATIHAN PENDAHULUAN JURUS VII

1. Latihan tendangan lurus

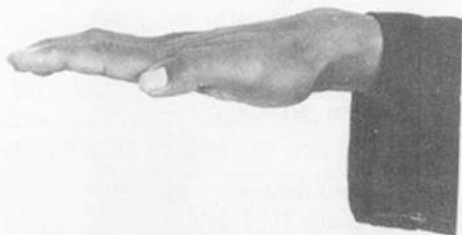
   a. Latihan bentuk dasar
   Angkat kaki kanan hingga telapak kaki kira2 setinggi lutut (TI–1)
   Kemudian julurkan perlahan2 kedepan, tak perlu terlampau tinggi. Ujung2 jari kaki ter tekuk keatas (TI–2). Lakukan hal serupa dengan kaki kiri.

   b. Latihan bentuk sempurna
   Dari posisi TI–1, julurkan kaki kedepan–tinggi dan lurus (TI–3). Ulangi gerakan2 dengan kaki kanan dan kiri, dengan makin lama makin keras dan cepat.

Gbr. Tl-1

Gbr. Tl-2

Gbr. Tl-3

2. Latihan tusukan jari2 tangan. Sama dengan latihan pukulan lurus, sasaran dikenai dengan ujung2 jari tangan, yang digunakan menyerupai tusukan senjata tajam (Ts–1).

Gbr. Ts-1

JURUS VIII

Sikap awal	:	Sama dengan Jurus I
Hitungan 1	:	Kaki kanan langkah curi kekanan, sikap elang melayang (J VIII–2)
Hitungan 2	:	Tendang "T" kiri (J VIII–3)
Hitungan 3	:	Kaki kiri kembali ketempat, tangkis lenggang kiri (J VIII–4)
Hitungan 4	:	Kembali sikap awal
Hitungan 5–8	:	Gerakan2 sebaliknya

Gbr. J VIII-3

Gbr. J VIII-4

Gbr. J VIII-1

Gbr. J VIII-2

LATIHAN PENDAHULUAN
JURUS VIII

1. **Latihan tendangan "T"**
   a. Latihan bentuk dasar
   Angkat kaki kanan setinggi lutut, telapak kaki datar ("T" – 1).
   Julurkan kesamping, perhatikan bentuk telapak kaki dan bagian yang digunakan untuk menyerang. ("T"–2) Lakukan dengan kaki kiri.

   b. Latihan bentuk dasar sempurna.
   Angkat kaki seperti pada("T"-1) kemudian julurkan kesamping hingga kaki berada dalam bentuk lurus kesamping sempurna Tangan kanan melindungi kemaluan, tangan kiri melindudungi leher ("T"–3) Latih gerakan2 ini dengan makin cepat dan bertenaga.

Gbr. "T"-1

Gbr. "T"-2

c. Perhatikan variasi2 tendangan "T", yaitu "T" dengan tumit seperti tampak pada gambar "T"–4, dan "T" dengan sisi telapak kaki ("T" 3).

Gbr. "T"-3

2. Latihan tangkisan lenggang
   Dari sikap tegak, angkat tangan kanan tinggi2 menyilang bagian atas tubuh (Lg–1) Hentakan kebawah, sambil melangkahkan kaki kanan kesamping kiri (Lg–2). Perhatikan badan terpilin kekanan.

Gbr. Lg-1

Gbr. Lg-2

JURUS IX

Sikap awal	:	Sama dengan Jurus I
Hitungan 1	:	Kaki kanan melangkah setengah langkah kedepan, sikap VI menghadapi kebelakang (J IX–2)
Hitungan 2	:	Tendang belakang kanan (J IX–3)
Hitungan 3	:	Kaki kanan kembali ketempat, tangkisan buang atas kanan slewah menghadapi ke belakang (J IX–4)
Hitungan 4	:	Kembali sikap awal
Hitungan 5–8	:	Gerakan sebaliknya.

Gbr. J IX-3

Gbr. J IX-1

Gbr. J IX-4

Gbr. J IX-2

LATIHAN PENDAHULUAN JURUS IX

1. Latihan tendangan belakang

   a. Angkat kaki kanan setingkat lutut (b1–1)
   Julurkan kaki kanankebelakang perlahan2 hingga posisi badan dan kaki berada pada garis datar (b1–2) Lakukan latihan2 serupa dengan kaki yang kiri.

   b. Latihan bentuk sempurna
   Untuk mendapat awalan yang kuat, langkahkan langkah kedepan (b1–3), kemudian sepakkan kebelakang dengan cepat dan bertenaga.

Gbr. b1-1

Gbr. b1-2

Gbr. b1-3

2. Latihan tangkisan buang keluar slewah berbalik

a. Latihan pendahuluan sama dengan latihan Jurus II – latihan 2.

b. Latihan menangkis sambil berbalik
Hitungan 1 : Rapatkah kedua kaki, tangan kanan menyilang keatas, tangan kiri menyilang dada (sb–1) Hitungan 2 : Langkahkan kaki kanan kedepan, badan meliuk kekanan, tangan kanan ditangkiskan dalam gerakan buang atas, pandangan berbalik kebelakang (sb–2) Hitungan 3 & 4: gerakan sebaliknya
Perhatikan bentuk tangkisan dari samping (sb–3).

Gbr. sb-1

Gbr. sb-3

Gbr. sb-2

JURUS X

Sikap awal : Sama dengan Jurus I
Hitungan 1 : Elakan ales belakang kanan (J X–2)
Hitungan 2 : Tangkisan kibas kaki kanan (J x –3)
Hitungan 3 : Tangkisan kibas kaki kanan (J x –4)
Hitungan 4 : Kembali sikap awal
Hitungan 5–8 : Gerakan2 sebaliknya

Gbr. J X-1

Gbr. J X-2

Gbr. J X-3

Gbr. J X-4

LATIHAN PENDAHULUAN JURUS X

1. Latihan elakan ales

Gbr. al-1

a. Latihan ales kesamping Dari sikap berdiri tegak (al–1), kaki kanan tarik (geser) kekanan, tangan kanan melindungi kepala, tangan kiri melindungi kemaluan, badan condong kekanan dan membentuk garis lurus dengan kaki kiri (al–2)

b. Latih gerakan serupa dengan geseran kekiri, serta kebelakang kanan dan kiri (al–3)

Gbr. al-2

Gbr. al-3

2. Latihan tangkisan kibas kaki

Dari sikap XII (kb–1), angkat kaki kanan dalam gerakan menampar dengan telapak kaki. Perhatikan gerakan kaki dalam gambar kb–2, kb–3 dan kb–4.

Gbr. kb-1

Gbr. kb-2

Gbr. kb-3

Gbr. kb-4

JURUS XI

Sikap awal	:	Sama dengan Jurus I
Hitungan 1	:	Elakan selulup samping kanan (J XI–2)
Hitungan 2	:	Gebang dua tangan kaki kanan maju (J XI–3)
Hitungan 3	:	Pukulan sangga kiri slewah, kaki kanan mundur samping (J XI–4)
Hitungan 4	:	Kembali sikap awal
Hitungan 5–8	:	Gerakan2 sebaliknya

Gbr. J XI-2

Gbr. J XI-1

Gbr. J XI-4

Gbr. J XI-3

LATIHAN PENDAHULUAN JURUS XI

1. **Latihan elakan "selulup".**
   Dari sikap tegak (sl–1), geser kaki kanan kesamping, kedua tangan menangkis seperti gerakan membukai tirai, kedua kaki tertekuk, dan badan agak condong kekanan (sl–2)

   Lakukan latihan serupa dengan gerakan kearah kiri (sl–3)

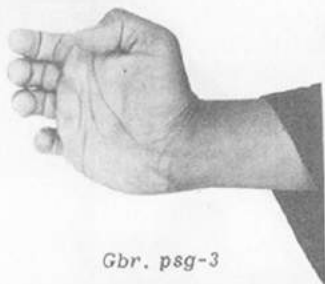
Gbr. sl-1

Gbr. sl-2

Gbr. sl-3

2. Latihan pukulan sangga

a. Latihan ditempat
Siapkan kedua tangan seperti pada gambar (psg–1), Pukulkan menyilang keatas dalam gerak menyangga (psg–2) Perhatikan bentuk telapak tangan (psg–3).

Gbr. psg-1

Gbr. psg-3

Gbr. psg-2

b. Latihan pukulan sangga slewah
Hitungan 1 : Kedua kaki tangan disiapkan seperti pada gambar psg—4.
Hitungan 2 : Kaki kanan melangkah kesamping, tangan kasamping, tangan kanan memukul silang dengan gerakan menyangga, tangan kiri melindungi dada (psg—5) Hitungan 3 & 4 : gerakan sebaliknya

Gbr. psg-4

Gbr. psg-5

JURUS XII

sikap awal	:	Sama dengan Jurus I
Hitungan 1	:	Pukulan punggung tangan melingkar atas dengan dua tangan (J XII–2).
Hitungan 2	:	Pukulan lurus kanan berbalik dengan langkah kucing (J XII–3).
Hitungan 3	:	Tangkisan buang masuk kanan slewah (J XII–4)
Hitungan 4	:	Kembali sikap awal
Hitungan 5–8	:	Gerakan sebaliknya

Gbr. J XII-1

Gbr. J XII-2

Gbr. J XII-3

Gbr. J XII-4

LATIHAN PENDAHULUAN JURUS XII

1. Latihan langkah kucing.

Dari sikap XII (kc—1), angkat kaki kiri dan segera lompatkan kaki kanan kedepan
Perhatikan gerakan2 dalam gambar kc-2-3-4-5

Gbr. kc-1

Gbr. kc-2

Gbr. kc-3

59

2. **Latihan langkah kucing berbalik sambil memukul**

Dari sikap XII kaki kiri didepan (ke–1), angkat kaki kanan, ikuti segera dengan lompatan sambil berbalik arah, tangan kiri memukul lurus.

Perhatikan urutan gerakan ke–4, ke–5 dan ke–6.

Gbr. kc-4

Gbr. kc-5

TIM PENYUSUN

1. Pengarah	:	Drh. Arjo Dharmoko
2. Penanggung Jawab	:	S. Hadikusumo
3. Juru Foto	:	Dr. Moh. Djoko Waspodo, SPt
4. Penyunting Gambar	:	Moh. Hadimulyo, BSc
5. Perlengkapan	:	Soemarnohadi
6. Peraga	:	☛ Suhartono,S.Sos
		☛ Suherman
		☛ Edy Siswoyo
7. Lokasi Pemotretan		
7.1. Cover	:	Pantai Ancol
7.2. Isi buku	:	RSU Cipto Mangunkusumo

CATUR PRASETYA NUSANTARA

Dengan Iman dan Taqwa kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, kami berjanji :

1. *Siap mengabdi kepada Nusa dan Bangsa*
2. *Menghormati Oarng tua dan Guru*
3. *Berjiwa Ksatria dan Berbudi Luhur*
4. *Mempertinggi dan memperkembang-kan Pencak Silat.*

STUDIO NUSANTARA